

# Sarımsaklı Karidesli Yakiudon

toplam süre **20 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 10 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**2.704 kJ / 645 kcal**

Yağ: **28,6 gr** Protein: **25,2 gr**  
Karbonhidrat: **70,3 gr**

## MALZEMELER

2 porsiyon

<b>400 gr</b>	udon noodle
<b>160 gr</b>	karides
<b>60 gr</b>	lahana
<b>30 gr</b>	taze soğan
<b>60 gr</b>	soya filizi
<b>20 gr</b>	kırmızı biber
<b>20 gr</b>	yeşil biber
<b>20 gr</b>	havuç
<b>20 gr</b>	shiitake mantarı
<b>60 gr</b>	<u>Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı</u>
<b>100 gr</b>	<u>Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Wok Sosu</u>

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

**60 gr** lahana - **30 gr** taze soğan - **60 gr** soya filizi - **20 gr** kırmızı biber - **20 gr** yeşil biber - **20 gr** havuç - **20 gr** shiitake mantarı - **160 gr** karides  
Tüm sebzeleri yıkayın. Lahana, taze soğan, biberler, havuç ve shiitake mantarını doğrayın. Karidesleri hazırlayın: kabuklarını soyup bağırsaklarını çıkarın.

### Adım 2

**400 gr** udon eriştesi - **30 gr** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı  
Bir wok tavasında ya da geniş bir tavada 30 gr Kikkoman Sesame Oil'i ısıtın. Udon noodle'ları ekleyip ısındıkça birbirinden ayırın. Hafifçe kızarıp közlenene kadar sote edin, ardından bir tabağa alın.

### Adım 3

**30 gr** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı - **100 gr** Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Wok Sosu  
- 2. Adım'da kızartılan Udon noodle - Kalan sebzeler ve karidesler  
Kalan Kikkoman Sesame Oil'i tavaya ekleyin ve önce karidesleri renk alana kadar yüksek ateşte kızartın. Karidesler hazır olunca tüm sebzeleri ilave edin. Udon'u tavaya geri alın, Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Roasted Garlic'i ekleyin ve tüm malzemeler iyice ısınıp sosla eşit şekilde kaplanana kadar harmanlayın. Hemen servis edin.